

12月週間献立表

	12月24日 (日)	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 練り物・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 落の炒め煮 なめこおろし 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 454kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー： 485kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 452kcal
	クロワッサン イチゴジャム 鮭のバター焼き・ウインナー 小松菜のツナ炒め 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・なめ茸和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・落の炒め煮 なめこおろし ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鮭のバター焼き・野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花の海苔和え ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・梅おかか和え 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 535kcal	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ デザート	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 494kcal	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー： 471kcal	かきたまうどん コロッケ 浅漬け 果物	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 果物 味噌汁 エネルギー： 483kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 576kcal
	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 555kcal	御飯 鱈と野菜の揚げ浸し ゆばひろうす煮 菜種和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 541kcal	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 塩昆布キャベツ 漬物・味噌汁 エネルギー： 512kcal	御飯 肉豆腐 野菜のチャンプル 大根なます 漬物・味噌汁 エネルギー： 570kcal	御飯 南瓜のクリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー： 573kcal	御飯 鱈の葱ソースかけ 蕪のかにあんかけ ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 543kcal	御飯 赤魚の味噌バターソース 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 456kcal
日計	エネルギー： 1572kcal	エネルギー： 1432kcal	エネルギー： 1460kcal	エネルギー： 1540kcal	エネルギー： 1517kcal	エネルギー： 1461kcal	エネルギー： 1484kcal
	蛋白 60.5g 塩分 8.7g	蛋白 59.6g 塩分 8.6g	蛋白 60.5g 塩分 9.0g	蛋白 63.7g 塩分 8.9g	蛋白 64.2g 塩分 9.6g	蛋白 65.3g 塩分 8.8g	蛋白 62.3g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。